



อัญชัน สมุนไพรไทยที่มีสารอาหารมากกว่าตระกูลเบอวีรี

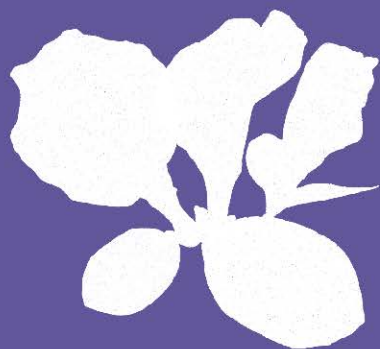
ชะลอวัย คลายเครียด
บำรุงสายตาด้วย

อัญชัน

u.w.เทวัญ ธานีรัตน์

ชะลอวัย คลายเครียด
บำรุงสายตาด้วย

อัญชัน



ชะลอวัย คลายเครียด บำรุงสายตาด้วยอัญชัน

นพ.เทวัญ ธาณิรัตน์

ราคา 195 บาท

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของสำนักหอสมุดแห่งชาติ

เทวัญ ธาณิรัตน์.

ชะลอวัย คลายเครียด บำรุงสายตาด้วยอัญชัน.--กรุงเทพฯ : ดันคิด, 2566.

144 หน้า

1. สมุนไพร 2. อัญชัน. I. ชื่อเรื่อง.

615.321

ISBN 978-616-578-860-1

๘ได้รับอนุญาตจัดพิมพ์จากเจ้าของลิขสิทธิ์ตามกฎหมาย สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ (ฉบับเพิ่มเติม) พ.ศ.2558 ห้ามลอกเลียนส่วนใดส่วนหนึ่งของหนังสือเล่มนี้ มิเช่นนั้นจะถือว่าละเมิดลิขสิทธิ์และมีความผิดทางอาญา

ที่ปรึกษากฎหมาย : อนันต์ แยมเกษร น.บ. น.ม. น.ศ.ม.

บรรณาธิการอำนวยการ : วิภาวี เฉลิมชัยวัฒน์

บรรณาธิการบริหาร : เปี่ยมศักดิ์ คุณาภรณ์ประทีป

ผู้เขียน : นพ.เทวัญ ธาณิรัตน์

บรรณาธิการ : มาริสา ไกรถาวร

กองบรรณาธิการ : มนตรา อัสสราเลิศศรีคม นิตานารถ โชติมาภรณ์

พัทธ์ธีรา เจริญหทัยรัตน์

พิสูจน์อักษร : Noppa W.

ออกแบบปก : นันทพิชญ์ โชติน้อย

ศิลปกรรม : นันทพิชญ์ โชติน้อย

จัดพิมพ์โดย  ดันคิด สำนักพิมพ์

ในเครือบริษัท เพชรประกาย จำกัด

81 อาคารเพชรประกาย ถนนเสรีไทย

แขวงมีนบุรี เขตมีนบุรี กรุงเทพฯ 10510

โทรศัพท์ 0 2540 5535 # 103 โทรสาร 0 2540 5568

Homepage : <http://www.phetpraguy.com>

พิมพ์ที่ บริษัท เลิฟแอนด์เพรส จำกัด

969 ถนนพระยาสุเรนทร์ แขวงบางชัน

เขตคลองสามวา กรุงเทพฯ 10510

จัดจำหน่ายโดย  บริษัท เพชรประกาย จำกัด

81 อาคารเพชรประกาย ถนนเสรีไทย

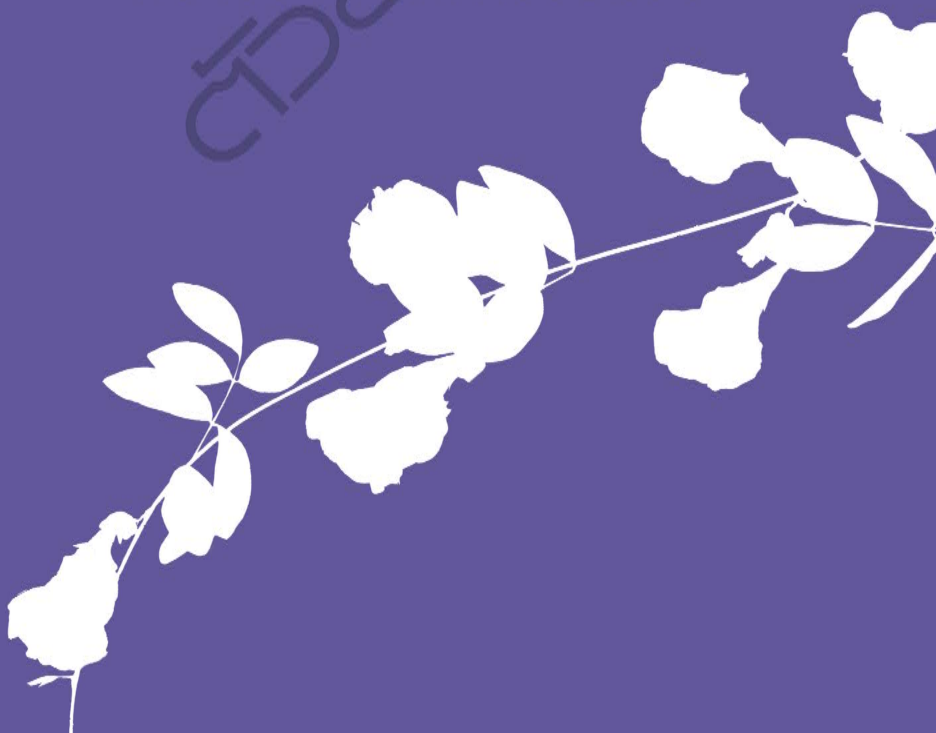
แขวงมีนบุรี เขตมีนบุรี กรุงเทพฯ 10510

โทรศัพท์ 0 2540 5535 # 103 โทรสาร 0 2540 5568

Homepage : <http://www.phetpraguy.com>



อัญชัน
คือสมุนไพรบำรุงสายตา
และชะลอวัยชั้นเยี่ยม
ที่ต่างชาติก็ให้การยอมรับ



คำแนะนำนักพิมพ์

อัญชันเป็นสมุนไพรที่อยู่คู่กับสังคมไทยมานาน ประโยชน์ของอัญชันในการรับรู้ของคนไทยส่วนใหญ่คือ เอาไว้ทาผมหรือทาผิวของเด็ก ๆ ที่ผมไม่หนาและคิ้วบาง หรือนำมาทำเป็นเครื่องดื่มสมุนไพรหาย

แต่พอผมได้อ่านเนื้อหาของหนังสือเรื่อง “ชะลอวัย คลายเครียด บำรุงสายตาด้วยอัญชัน” ซึ่งเป็นผลงานเล่มใหม่ของ นพ.เทวัญ ธาณิรัตน์ แล้วทำให้รู้สึกมหัศจรรย์กับอัญชันมาก

เพราะไม่คิดว่าอัญชันสมุนไพรพื้นบ้านที่เห็นอยู่ทุกวันจะมีประโยชน์มากมายขนาดนี้

เนื่องจากเป็นสมุนไพรที่มีประโยชน์ตั้งแต่รากไปจนถึงดอก มีสรรพคุณไม่ด้อยไปกว่าผลไม้ตระกูลเบอร์รี่ของต่างประเทศ อีกทั้งอุดมไปด้วยวิตามิน A ที่ช่วยบำรุงสายตา

ผ่อนคลายความกังวล ลดความเครียด อีกทั้งยังรักษาไมเกรนได้ด้วย

ประโยชน์ของอัญชันมีมาก แต่กลับมีน้อยคนที่จะรู้ถึงเรื่องนี้

นับเป็นเรื่องที่น่าเสียดายเป็นอย่างยิ่ง ฉะนั้นแล้วใครก็ตามที่
ต้องการรู้จักอัญชันให้มากขึ้น ต้องการนำอัญชันไปใช้แปรรูป ทำสูตร
อาหาร เครื่องดื่ม จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องอ่าน **“ชะลวย คลายเครียด
บำรุงสายตาด้วยอัญชัน”** เพราะหนังสือเล่มนี้จะทำให้คุณรู้จักอัญชัน
เป็นอย่างดี สามารถนำมาสร้าง “เรื่องเล่า” เพื่อเพิ่มมูลค่าสินค้าให้สูงขึ้น
แล้วคุณจะรู้ว่าอัญชันอัศจรรย์กว่าที่คุณรู้จัก

เปี่ยมศักดิ์ คุณากรประทีป
บรรณาธิการบริหาร

ชื่อย่าง



คำนำผู้เขียน

หนังสือเล่มนี้ถูกเขียนขึ้นมาเพราะผมอยากถ่ายทอดความรู้ในเรื่องของอัญชัน สมุนไพรไทยที่นามหัศจรรย์ให้คนไทยได้รู้จัก เพราะที่ผ่านมามคนไทยจำนวนมากแทบจะไม่มีความรู้อะไรที่เกี่ยวกับอัญชัน ทั้งที่เราอยู่ใกล้ชิดกับสมุนไพรนี้มาตั้งแต่เกิด

เชื่อไหมครับ **อัญชันมีประโยชน์มากมาย แต่เราไม่รู้**

นี่คือความน่าเสียดายครับ

เสียดายแรกคือ เสียดายที่รู้จักกันมานานแต่กลับไม่รู้จักประโยชน์ที่แท้จริง

เสียดายที่สองคือ เสียดายที่คนไทยจำนวนมากไม่น้อยต้องใช้ยาฝรั่งจากต่างประเทศ แทนที่จะใช้อัญชันในการป้องกัน รักษาโรค

สำหรับอัญชันมีประโยชน์มากมายในการป้องกันและบำบัด ยกตัวอย่างเห็นชัดๆ คือ

อัญชันมีวิตามิน A สูง ทำให้ช่วยป้องกันโรคที่เกี่ยวข้องกับสายตา ทั้งยังบำรุงสายตาให้อยู่กับเราไปนานๆ

อัญชันมีสารเทอร์นาทิน (**Ternatin**) ช่วยชะลอความเสื่อมของเซลล์ในร่างกาย ทำให้ชะลอวัย

อัญชันมีสารไตรเทอร์ปีนอยด์ (**Triterpenoids**) เป็นสารที่มีฤทธิ์ต่อต้านมะเร็งอีกชนิดหนึ่ง

นอกจากนี้สารสำคัญในอัญชันยังช่วยเพิ่มสารอะซิติลโคลีน (**Aetylcholine**) ซึ่งเป็นสารสื่อประสาทที่สร้างขึ้นภายในสมองช่วยกระตุ้นความจำ นี่เป็นแค่ประโยชน์ส่วนหนึ่งของอัญชัน

หนังสือเล่มนี้จึงเป็นการศึกษาและค้นคว้างานวิจัยของนักวิจัยในหลากหลายสถาบัน เพื่อที่จะนำข้อมูลเหล่านี้มาถ่ายทอดให้กับคุณผู้อ่าน ได้รู้จักอัญชันในทุกด้าน นับตั้งแต่ประวัติความเป็นมา ลักษณะทางกายภาพและสารต่างๆ ในอัญชัน รวมไปถึงประโยชน์ทั้งในด้านการแพทย์ การรักษา การบำบัด รวมไปถึงการต่อยอดธุรกิจ

หวังเป็นอย่างยิ่งว่าข้อมูลที่ผมได้รวบรวมมานี้จะเป็นประโยชน์แก่คุณผู้อ่านทุกท่าน เพื่อให้ทุกคนได้รู้จักและมองเห็นถึงประโยชน์ของอัญชันที่สามารถนำไปปรับใช้มากมาย นับตั้งแต่การดูแลตนเอง จนถึงนำไปสร้างธุรกิจ

นพ.เทวัญ ธาณิรัตน์



สารบัญ

บทที่ 1

ประวัติความเป็นมาของอัญชัน

11

บทที่ 2

ทำความรู้จักกับอัญชัน

19

บทที่ 3

4 สารสำคัญของอัญชัน

41

บทที่ 4

สารพัดประโยชน์ทางการแพทย์
ของอัญชัน

53

บทที่ 5

อัญชันประโยชน์หลากหลาย

81

บทที่ 6

เส้นทางสร้างเงินด้วยอัญชัน

95

บทที่ 7

เมนูอร่อยจากอัญชัน

111



บทที่ 1

ประวัติความเป็นมา ของอักษร

อัญชันนิยมนำมาใช้ประโยชน์มาตั้งแต่อดีต

ไม่ว่าจะเป็นสีจากส่วนดอกที่ถูกนำมาใช้ประโยชน์อย่างแพร่หลาย
แต่ยังรวมถึงส่วนอื่น ๆ ของอัญชันที่มีคุณประโยชน์มากมายซ่อนอยู่

ด้วยความเป็นพืชที่พบได้ง่ายในท้องถิ่นประเทศไทยทั่วทุก
ภูมิภาค ทั้งยังเจริญเติบโตได้ดี เหมาะสมกับสภาพภูมิประเทศและ
ภูมิอากาศในแถบบ้านเรา จนอาจดูเป็นเรื่องธรรมดาหากเราจะพบเจอต้น
อัญชันเติบโตตามธรรมชาติหรือตามรั้วกำแพง

แต่ประวัติความเป็นมาของดอกไม้สีน้ำเงินชนิดนี้ก็มีแง่มุมที่
น่าสนใจให้ศึกษากัน

อัญชันในมุมมองของต่างประเทศ

อัญชันมีชื่อทางวิทยาศาสตร์ว่า “**Clitoria Ternatea**”

คำว่า “**Clitoria**” มาจากคำว่า “**Clitoris**” ในภาษาละติน มีความหมายว่า อวัยวะเพศหญิง เนื่องจากรูปร่างของดอกไม้ดูคล้ายกับอวัยวะเพศหญิงนั่นเอง

ในภาษาดอกไม้ที่เช็ดดอกไม้แทนความรู้สึกหรือสัญลักษณ์ต่าง ๆ ในการสื่อสาร ดอกอัญชัน หมายถึง ความเชื่อเพื่อเผื่อแผ่ ความใจดี อัญชันเป็นพืชที่มีแหล่งกำเนิดในเขตร้อน จึงไม่ปรากฏหลักฐานการบันทึกต่าง ๆ ของอัญชัน ทั้งในแง่วรรณกรรมไปจนถึงทางการแพทย์ไว้เท่าไรนักในโลกตะวันตก

ในอินเดีย ที่เชื่อว่าเป็นหนึ่งในถิ่นกำเนิดของอัญชัน ในบางตำรา เรียกอัญชันว่า “Aparajita” แปลว่าผู้ไร้พ่าย มีที่มาจากร่างหนึ่งของพระแม่ทศก (Durg) ตามตำนานเล่าว่า พระแม่ทศกแปลงกายเป็นเถาดอกไม้ต่อสู้กับศัตรูในสงคราม ทำให้ผู้นับถือพระแม่ทศกนั้นจะนำเถาอัญชันมาพันไว้ตามข้อมือหรือแขนเพื่อขอให้ประสบความสำเร็จหรือได้รับชัยชนะ

ทางพุทธศาสนา อัญชันถูกกล่าวถึงในพุทธประวัติตอนหนึ่งว่า

เมื่อพระพุทธเจ้าทรงตรัสรู้เป็นองค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า ขณะพระองค์เดินทางไปยังป่าอิสิปตนมฤคทายวันเพื่อแสดงธรรมแก่ปัญจวัคคีย์ ครั้นเมื่อเสด็จถึงแม่น้ำคยา พระพุทธเจ้าทรงพบกับอุปกาสึก (นักบวชนอกศาสนาพุทธ นามว่า “อุปกะ”) เดินสวนทางมา

ฝ่ายอุปกาสึกได้เห็นพระรัศมีที่แผ่ซ่านของพระพุทธเจ้า งงตามอย่างที่ไม่เคยพบมาก่อน พระรัศมีนั้นเรียกว่า “ฉัพพรรณรังสี” คือพระรัศมี 6 ประการ ซึ่งหนึ่งในรัศมีคือ “สีนิละ-สีเขียวเหมือนดอกอัญชัน” ซึ่งน่าจะเป็นหนึ่งในเครื่องยืนยันว่า

อัญชันเป็นพืชที่มีอายุยืนยาวมาตั้งแต่สมัยพุทธกาล

ในภูมิภาคเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ อัญชันมีอิทธิพลต่อชีวิตประจำวันของผู้คนในแถบนี้อย่างมาก

นอกจากการนำดอกอัญชันมาใช้เป็นเครื่องสำอางสำหรับเพิ่มความสดชื่นให้กับผิวหรือเส้นผม



ในด้านอาหารการกิน อัญชันถูกใช้เป็นส่วนประกอบเพื่อเพิ่มสีสันให้อาหาร หรือแม้กระทั่งนำดอกของอัญชันมาประกอบอาหารเพื่อรับประทาน เช่น ทางแถบพม่านิยมนำดอกอัญชันมาชุบแป้งทอดรับประทานคู่กับน้ำจิ้มเป็นของว่าง

ขณะที่อาหารท้องถิ่นของชาวมาเลเซียอย่าง Nasi Kerabu ที่นำสีจากดอกอัญชันมาผสมกับน้ำหุงข้าวเพื่อให้ข้าวมีสีส้มกินคู่กับเครื่องเคียงต่างๆ ส่วนในเวียดนามรวมถึงไทย นิยมนำดอกอัญชันมาช่วยเพิ่มสีสันให้เครื่องดื่มอย่างชาหรือน้ำมะนาว

อัญชันเป็นพืชพันธุ์ที่ผู้คนในเขตร้อนอย่างในเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ รวมถึงอินเดียรู้จักกันมาช้านาน ในบทบาทของอาหารหรือเครื่องสำอางมากกว่าบทบาททางการแพทย์โรค

แต่ในปัจจุบันมีการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับอัญชันมากขึ้น พบว่าดอกไม้ชนิดนี้มีคุณประโยชน์ทางการแพทย์ซ่อนไว้มากมายที่บางข้อเราอาจคาดไม่ถึง

อัณฺชนในมุมมองของคนไทย

อัณฺชนเป็นสมุนไพรที่อยู่คู่กับสังคมไทยมายาวนาน

ในสมัยกรุงศรีอยุธยา ภาพยนตร์โคลงนิราศธารโศกของเจ้าฟ้า
ธรรมาธิเบศรไชยเชษฐาสุริยวงศ์

(เจ้าฟ้ากุ้ง-พระราชโอรสในสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวบรมโกศ ครองราชย์
เมื่อ พ.ศ.2275-พ.ศ.2301) กล่าวถึงการนำดอกอัณฺชนมาบดและ
ทาผิวเพื่อความสวยงามไว้ว่า

“อัณฺชนเรียกอัณฺชน ทาผิวมันกันฉีกปลาย
ชำเลื่องเยื้องตาชาย ชายชนนักมักแลตาม...”